

Japan Sakura 2020

15 jours pour plonger au coeur de la civilisation japonaise

Asuka, Nara, Uji, Kyoto, Osaka, Yoshino,

Version V1.0



Séjour composé et guidé par Franck Armand
Du 29 mars au 12 avril 2020

Franck Armand a fait ses études au Japon où il séjourne régulièrement depuis 25 ans. Il parle couramment le japonais, est pleinement intégré dans l'univers traditionnel de la ville de Kyoto qu'il connaît comme sa poche. Il a développé un grand réseau de contacts sur place dont il fait profiter les personnes qu'il accompagne. Il propose une découverte du Japon exclusive et originale que vous n'aurez jamais par une agence de voyage.

Franck a composé ces voyages afin de vous guider sur place à la découverte du Japon traditionnel sous tous ses aspects.



Un voyage initiatique pour appréhender en profondeur la société japonaise à travers l'expérience de l'incroyable diversité que nous propose la culture de ce pays. Le programme de ce voyage est structuré sur la chronologie de l'histoire du Japon. Partant de la période Asuka, nous cheminerons...

Une expérience riche centrée sur le Japon traditionnel, qui allie

- **des séjours en temples**, et hôtels traditionnels,
- **des méditations** devant des jardins zen, la cérémonie du thé,
- **la magie des jardins**, jardins impériaux, jardins de thé, ...
- **la symbiose avec l'énergie des kami** dans les sanctuaires Shinto
- **la découverte de la nature magnifique**, subtile et généreuse,
- **des conférences** sur la culture et la spiritualité japonaises
- **le contact avec le quotidien** des marchés, des bains publics,
- **les flâneries** dans les ruelles traditionnelles
- **la palette de la nourriture japonaise**, des sashimi aux nouilles, de la restauration rapide aux mets les plus délicats,... et bien sûr une expérience Kaiseki !

Même s'il n'est pas au centre de ce voyage, nous n'oublierons pas le Japon moderne avec son architecture désorganisée, ses grands magasins, ses temples du jeu...

Coût du voyage : environ 3950 euros * comprenant :

- ✓ la composition du contenu du programme,
- ✓ l'aller-retour en avion
- ✓ le transport sur place,
- ✓ les nuits en temples, hôtels traditionnels ou chambres d'hôtes sur la base d'une chambre double
- ✓ les entrées des temples,
- ✓ les trois repas principaux de chaque jour (sauf boissons extra),
- ✓ ... et bien sûr
 - guide sur les différents lieux
 - conférences / introduction à la culture,
 - traduction, ...

Maximum : 12 personnes

Contact : franck.armand@mirokou.com ou le 06 83 47 25 16

* Ce tarif global est constitué (i) d'une partie payée à Franck ARMAND : 100 euros pour l'inscription, 500 euros pour la structuration du programme, 500 euros pour le guide et (ii) d'une autre partie que chacun paiera aux prestataires concernés: l'A/R en avion (environ 900 euros) réservé par chacun après consensus de tous les participants ainsi que d'environ 18.000 yens par jour (soit environ 150 euros par jour pour 13 nuits sur place) pour l'hébergement, la nourriture, l'entrée des temples et les transports..

* Le coût réel dépend bien sûr du programme choisi. Il reste cependant légèrement fluctuant (+ ou - 5%) en raison du taux de change très variable ces dernières années.



Programme « Japon printemps 2020 »

Version 1.0

Dimanche 29 mars : Voyage

Départ de Paris à **12h20** avec le vol **AY1574** de la compagnie Finnair.
Changement à Helsinki pour le vol **AY77**.

Lundi 30 mars : Horyu-ji.

(Le Japon ancien : période Asuka)

Arrivée à Osaka Kansai International Airport (Terminal 1) à **8h55** heure locale.

Accueil vers 9h30 par Franck Armand à Osaka Kansai International Airport.

Départ en bus limousine pour notre résidence de **Nara** : un ryokan, hôtel traditionnel : le **Seikanso**.

Dans nos logements, excepté les hôtels occidentaux comme à Osaka, les sols des chambres sont en tatami. Le couchage se fait dans des futons directement posés sur le sol.

Nara se trouve dans la **péninsule de Kii**, le berceau de la civilisation japonaise.

Durant 2 jours nous découvrirons des sanctuaires Shinto très anciens ainsi que les premiers temples du Bouddhisme. Nous découvrirons la nature belle et généreuse, parfois même des forêts primitives.

Ce lundi de notre arrivée, nous laissons nos bagages au ryokan pour rejoindre **le Horyu-ji**. Considéré comme le premier temple bouddhiste au Japon, fondé par le **prince Shotoku** au début du 7ème siècle, il s'agit de l'un des plus anciens bâtiments en bois du monde. En réalité, historiquement, on ne parle pas encore de Japon; nous sommes alors à l'époque de l'état de Yamato. Le nom « Japon » ne commence à être utilisé qu'à la fin du 7ème siècle.

Repas de midi dans un restaurant devant l'entrée du Horyu-ji.

Visite du Horyu-ji.

Retour en train à Nara.

Repas du soir : dans un restaurant du centre ville ancien de Nara.

Nuit à Nara au **Ryokan Seikanso**

Mardi 31 mars : Asuka

(Le Japon ancien : période Asuka)

Petit-déjeuner (plutôt salé) très copieux pris à 7h30. Ce sera l'horaire quotidien de notre petit-déjeuner pendant tout le séjour.

En début de matinée nous partons pour **Asuka**.

Ce village situé au sud de Nara rassemble une grande concentration de **kofuns**, grands tertres funéraires construits autours des tombeaux des chefs du Japon primitif.
Balade en vélo dans le village. Veste de sites archéologiques et des premières traces du bouddhisme.
Temps de présentation : « Histoire du Bouddhisme (1) en Inde, Chine et les tous débuts au Japon »

Retour sur Nara en fin d'après-midi.
Repas du soir : Nous dînons à Nara.
Nuit à Nara au **Ryokan Seikanso**.

Mercredi 1er avril : Parc de Nara (Le Japon ancien : Période Nara)

Nara, première capitale stable du Japon, a été fondée en 710.
Le **parc de Nara** est situé à 15 minutes à pieds de notre logement. C'est la partie Est de la capitale antique avec de grands temples et sanctuaires. Après un départ en taxi pour la partie la plus éloignée du parc, nous parcourons celui-ci en ponctuant notre balade de visites.

- le **Shinyakushi-ji**, avec sa statue du bouddha de médecine et ses 12 protecteurs divins
- le **sanctuaire Kasuga**, avec ses arbres centenaires et ses lanternes.
- le **Todai-ji** (plus grand bâtiment en bois du monde) et son **grand bouddha**.

Temps de présentation : « Shintoïsme »

En fin d'après-midi, **temps d'achats** dans la vieille ville.
Repas du soir : très bon restaurant de **Tonkatsu** (porc pané) dans les ruelles couvertes de Nara.
Nuit à Nara au **Ryokan Seikanso**.

Jeudi 2 avril : Uji, capitale du thé. Visite du Byodo-in. (Le Japon ancien : Période de Heian)

Nous faisons envoyer nos gros bagages par Takkyubin jusqu'à notre prochaine étape : notre logement de Kyoto. Cela nous permettra de voyager léger avec le nécessaire pour la nuit à Uji (on nous fournit brosses à dent, serviettes, Yukata,...).
Sur le chemin vers Kyoto, nous nous arrêtons à Uji pour découvrir le **Byodo-in, pavillon du phénix**, l'un des rares vestiges de l'architecture aristocratique du début de l'époque de Heian (qui suit historiquement celle de Nara).
Uji est également connue à travers le Japon pour son thé. Balade dans le village. Achat de thé pour ceux qui le souhaitent !
Dégustation d'un très bon **Macha** (thé vert en poudre) et d'une pâtisserie à **Taiho-an**, le pavillon de thé municipal de la ville.
Visite des ateliers du **maitre potier Asahi**. Possibilité d'échange avec le maitre potier.
Nuit à Uji au **Ryokan Kameishiro**.

Vendredi 3 avril : Palais impériaux de Heian-kyo (La période de Heian)

7h30 : Petit déjeuner au Ryokan.
Départ pour Kyoto toute proche...
Après Asuka, Nara, Uji, nous cheminons dans le sens de l'histoire en venant à Kyoto, appelée Heian-kyo lors de sa fondation en 794. Elle a été la résidence de l'empereur de 794 à 1868. Pendant plus de mille années, Kyoto a été sans conteste le centre culturel et artistique du Japon. Coeur du pays durant la majeure partie de l'histoire japonaise, Kyoto conserve aujourd'hui encore les secrets de l'âme nippone.

Matin : Visite du **Palais Impérial (Gosho)**.

Visite guidée par Franck

Les sites impériaux nécessitent une autorisation à l'agence impériale toute proche du palais. Nous profitons pour réserver si possible la visite de la **Villa impériale de Katsura** (voir fin de séjour).

Temps de présentation : « Histoire au Japon »

Balade à **Téramachi**, une ruelle d'artisans et de magasins traditionnels au sud-est du palais impérial.
Nous partons rejoindre le **sanctuaire de Heian**, construit pour honorer l'empereur fondateur de la ville : l'empereur Kammu ainsi que le dernier empereur à avoir résidé dans la ville : l'empereur Komei. Les bâtiments reprennent, à dimension réduite, l'architecture des principaux bâtiments du palais impérial d'origine. Si le temps le permet visite du **Fureai-kan**, musée d'artisanat de la ville de Kyoto (teinture, laque,...) situé juste en face du sanctuaire de Heian.
La journée se termine en une balade sur les berges de la rivière Kamo...
Nuit à Kyoto (logement à définir).

Samedi 4 avril : Ninna-ji et Daikaku-ji

(Le Japon ancien : Les villas des empereurs retirés de la période Heian)

Début de matinée : tranquille pour découvrir chacun à son rythme le quartier de notre logement.

Démarrage vers 11h : Visite du **Ninna-ji**.

Le Ninna-ji contient le palais d'un empereur retiré. Merveilleux jardins. Le vaste espace dévolu au temple est très ouvert sur les montagnes environnantes. Grande pagode à 5 étages.

En fonction de l'état de fatigue : balade à Utano jusqu'au Daikaku-ji ou train jusqu'à Arashiyama.

Visite du **Daikaku-ji**, autre palais d'un empereur retiré de l'époque de Heian.

Fin d'après-midi délassante à **Fufu no yu** ou **Tenzan no yu**, deux Onsen d'Arashiyama...

Repas du soir : à Arashiyama.

Nuit à Kyoto.

Dimanche 5 avril : Osaka

7h30 petit-déjeuner.

Début de matinée : tranquille pour découvrir chacun à son rythme le quartier de notre logement.

Nous partons avec de légers bagages pour Osaka.

Visite de **Osaka-Jo**, le château.

En fin d'après-midi nous rejoignons le centre très actif de la ville dans le quartier de **Dotombori** près de la **station Namba**.

Repas du soir : chez Imai (今井)

Nuit dans un hôtel moderne de **Tennoji** (quartier d'Osaka, hôtel à définir).

Lundi 6 avril : Yoshino et ses vallées de cerisiers

(La période du premier shogunat)

Lorsque les japonais pensent cerisiers en fleurs c'est à **Yoshino** qu'ils pensent. L'une des spécificités du lieu est que les cerisiers y fleurissent plus tard qu'ailleurs dans le Japon.

Ce lieu mythique est un village de montagne avec des boutiques d'alimentation traditionnelle et d'artisanat. On y trouve de superbes temples et surtout des milliers de cerisiers sur 4 altitudes différentes : Il y a ceux du bas, du milieu, du haut, du fond qui fleurissent donc à des périodes légèrement différentes.

Yoshino est accessible par un train direct au départ de la station Tennoji d'Osaka.

Au programme de nos visites : le jardin du **Chikurin-in**, le temple **Kinpusenji**, et le sanctuaire **Yoshimizu Jinja**.

Temps de présentation : « L'histoire du Bouddhisme (2). La méditation »

Nuit dans un hôtel moderne de **Tennoji** (quartier d'Osaka, hôtel à définir).

Mardi 7 avril : Arashiyama

(La période du premier shogunat)

7h30 : petit-déjeuner

Retour sur Kyoto. Nous poursuivons la journée par l'exploration d'**Arashiyama**,

Arashiyama est un espace de grande beauté mais malheureusement touristique... La nature, les temples restent exceptionnels. Le lieu est proche du Myoshin-ji par une ancienne ligne de trains de Kyoto.

Au programme, visite des jardins du **Tenryu-ji** et balade dans la **forêt de bambous de Sagano**.

Temps de présentation : « Histoire du bouddhisme (4) : le Zen et le Zazen, la méditation du Zen »

En fin de journée, plongée dans une **Onsen**, source chaude naturelle du village.

Nuit à Kyoto (logement à définir).

Mercredi 8 avril : Myoshin-ji, Ryoan-ji et Pavillon d'or

(La fin du moyen âge : la période muromachi, le deuxième shogunat)

A partir de 10h : **cérémonie du thé** organisée au pavillon de thé du Daishin-in, un sous-temple du temple zen **Myoshin-ji**. Possibilité que un ou plusieurs élèves de Maître Takami viennent aider à la préparation de cette expérience.

Repas de midi : Au sein du **Ryoan-ji** dans un restaurant traditionnel de tofu soyeux.

Après-midi : Le Ryoan-ji recèle un trésor connu de toute la planète : le jardin sec le plus fameux du Japon. Début d'après-midi tranquille dans les jardins.

Pour ceux qui le souhaitent, visite du *Kinkaku-ji*, le *Pavillon d'or*.

Nuit à Kyoto

Jeudi 9 avril : La montagne de l'Est : Pavillon d'argent, chemin de la philosophie et Nanzen-ji
(*La fin du moyen âge : la période muromachi*)

Notre journée débute par l'exploration du ***pavillon d'argent, Ginkaku-ji***. De là, nous descendons le chemin de la philosophie : ***Tetsugaku no michi*** qui nous amène tout naturellement au ***Nanzen-ji***, le temple Zen du Sud.

Retour dans le centre de Kyoto pour découvrir les quartiers anciens des plaisirs : ***Gion*** et ***Pontocho***.

Repas du soir dans Pontocho.

Nuit à Kyoto

Vendredi 10 avril : Villas et palais de l'époque d'Edo

(*Période d'Edo : les Tokugawa, la dernière dynastie shogunale*)

Départ en taxi immédiatement après le petit-déjeuner : nous allons vers le sud-ouest

Matinée : Visite de la villa impériale de ***Katsura***.

En fin de matinée nous revenons au centre ville.

Grignotage en flânant dans le marché de nourriture japonaise de ***Nishiki***.

Après-midi : visite du palais des Shogun Tokugawa, le ***Nijo-jo***.

Traversée de ***Gion Nord*** pour aller explorer les ruelles commerçantes de ***ninenzaka*** et ***san-nenzaka*** pour les derniers achats... Retour par ***Gion Sud***.

Nuit à Kyoto

Samedi 11 avril : journée libre

Journée libre : Programme libre à concocter sur place en fonction des envies de chacun. Par exemple pour ceux qui souhaitent visiter le musée national (archéologie, calligraphie, textiles,...) cela peut être le bon jour. Autre possibilité : le musée Raku, ou le musée d'art moderne (Momak),...

Repas du soir : pris en commun à proximité de notre logement

Nuit à Kyoto

Dimanche 12 avril : Retour

Départ tôt le matin, avant le petit-déjeuner pour l'aéroport d'Osaka Kansai. Décollage du **vol AY78** de la compagnie Finnair à **10h45**. Arrivée à **18h10** le même jour à Charles de Gaulle après un changement à Helsinki.

Références de l'histoire japonaise

La période des Kofun (- 538) :

- Kofun fait référence aux tombes des premiers chefs du Japon ancien dans la région du Sud de Nara.
- Le Japon se nomme alors l'état de Yamato.

Période d'Asuka et Hakuho (538 - 710) :

- Le bouddhisme est introduit au Japon à partir de la Corée.
- Le prince Shotoku construit le Horyu-ji
- L'influence chinoise supplante l'influence coréenne.
- Réforme de Taika : mise en place d'un système centralisé à la chinoise.

Période Nara (710 - 784) :

- pour la première fois, l'état de Yamato a une capitale stable.
- Nara est la capitale, construite sur la structure de Chang-an, la capitale chinoise des Tang
- L'empereur Shomu construit le Todai-ji (grand Bouddha).
- les empereurs sont sous les houlette de la famille des Fujiwara qui construisent le temple Kofuku-ji, le sanctuaire Kasuga

Période de Heian (794 - 1185):

- Heian (Kyoto) est la capitale.
- Les nobles, en particulier les Fujiwara ont le pouvoir.
- Fondation des temples de Kiyomizu et de Kurama, du Toji (temple à l'est de Rashomon, la porte principale de la ville), des sanctuaires de Shimogamo et Kamigamo,...
- Fondation du Sanjyusangendou, du Ninna-ji,...

Période de Kamakura (1185 - 1333):

- Heian reste la capitale, lieu de résidence de l'empereur. Elle le reste jusqu'en 1868.
- La classe dominante est celle des guerriers Samurai. Introduction du Bouddhisme Zen.
- Le pouvoir est dirigé par le Shogun, de la famille des Minamoto, installé à Kamakura
- Fondation de temples Zen : Myoshin-ji, Nanzen-ji,...

Période de Muromachi (1333 - 1573):

- Les shoguns s'installent dans un quartier de Kyoto; ils sont issus de la famille des Ashikaga.
- Shokoku-ji, Pavillon d'or, Pavillon d'argent sont les constructions majeures de l'époque

Période de guerres civiles (1467 - 1600):

- Hideyoshi réunifie le Japon à la fin du XVIème siècle et reconstruit Kyoto en ruine.
- Ryoan-ji, Daitoku-ji, reconstruction du Nanzen-ji

Période d'Edo (1600 - 1868):

- Période très stable de fermeture du Japon sur lui-même.
- Les Shoguns de la famille Tokugawa s'installent à Edo (Tokyo), alors petite ville de province.
- Le Manshu-in, Shugaku-in Rikyu, le jardin du palais impérial Sento Goshu,.... datent de cette période

Quelques expressions japonaises

Remarques importantes de prononciation :

- Un « s » entre deux voyelles se prononce comme un « ss » en français.
- Toutes les voyelles, même lorsqu'elles se suivent, se prononcent en succession comme indépendantes les unes des autres.
- Le sh se prononce « ch » et le ch se prononce « tch ».
- Le « h » se prononce comme en anglais.
- Le « e » se prononce « é »

Salutations :

- Enchanté Hajimemashite
- Comment allez-vous Gokigen ikaga desu ka ? (très poli)
Ogenki desu ka ? (standard)
Genki ? (familier)
- Bonjour Ohayo gozaimasu (le matin au lever jusqu'à 11h environ)
Kon nichi wa (le reste de la journée)
- Bonsoir Kon ban wa
- Bonne nuit O yasumi nasai
- Au revoir Sayonara

Expressions :

- oui hai
- Non iié
- Merci Arigatou gozaimasu (standard), Arigatou (familier), doomo (familier)
- Il n'y a pas de quoi ! Doo itashimashite
- Pardon Sumimasen (pour s'excuser)
- S'il vous plaît ... Sumimasen (pour attirer l'attention)
- Excusez-moi Shitsurei shimasu
- Je vous en prie Dozo
- Bon appétit Itadakimasu (signifie littéralement : « je reçois cette nourriture »)
- C'était très bon ! Gochisosama deshita
- Comprenez-vous ? Wakarimasu ka ?
- Oui, je comprends Hai, wakarimasu
- Non, je ne comprends pas Iié, wakarimasen
- Un moment s'il vous plaît chotto matte kudasai...
- dépêchez-vous ! Isoide !
- Au secours ! Tasukete !
- C'est dangereux abunai !
- Où sont les toilettes ? toire ha doko desu ka

Achats :

- Pouvez-vous me montrer... ... o misete kudasai
- Combien ça coûte Ikura desu ka ?
- Je vais prendre ceci kore o kudasai
- c'est cher takai desu
- c'est bon marché yasui desu